# दास्तान-ए-भोजन

## अनुभव केन्द्रित शिक्षा का एक प्रयास

मिहिर पाठक

शिक्षा के उद्देश्यों पर गौर करें तो समझ में आता है कि शिक्षा सिर्फ बौद्धिक दक्षताओं के विकास के लिए ही नहीं, बल्कि मानव के समग्र विकास का उद्देश्य भी रखती है। बौद्धिक विकास के साथ-साथ शारीरिक और मनोसामाजिक विकास भी बच्चों के सर्वांगीण विकास के अभिन्न अंग हैं। लेकिन हमारी शालाओं में किया जाने वाला ज़्यादातर शिक्षा-कार्य, बौद्धिक दक्षताओं को ध्यान में रखकर ही किया जाता है।

विशिष्ट विषय को कक्षा में पढ़ने-पढ़ाने की यात्रा में कई बार बच्चों के विकास के अन्य पहलू गौण रह जाते हैं, जिसके फलस्वरूप, पढ़ाई महज़ कुछ जानकारी व जीवन से कोई वास्ता न रखने वाला, एक अमूर्त खयाल बनकर रह जाती है।

ऐसे में सोचने की ज़रूरत है कि क्या हम बच्चों को ऐसा माहौल दे सकते हैं, जहाँ –

- शैक्षणिक विषयों को बौद्धिक, मनोसामाजिक एवं शारीरिक विकास के साधन के रूप में भी देखा जाए?
- शैक्षणिक विषयों को बच्चों के दैनिक जीवन के साथ जोड़कर, उन्हें मज़ेदार बनाने के लिए, बच्चों के परिवेश एवं अनुभवों पर केन्द्रित विधि का उपयोग किया जाए?
- शाला में अक्सर गौण माने जाने वाले मुद्दे, जैसे – मनोसामाजिक विकास, समूह में काम करना, आलोचात्मक तरीके से सोचने का कौशल, सृजनात्मकता, संवाद आदि को टटोलने के मौके भी मिलें?

ऐसे ही कुछ सवालों के जवाब खोजने के लिए मैंने, वडोदरा में, कुछ मित्रों के साथ मिलकर एक प्रयोग किया। इस प्रयास में हमने 12 से 15 साल के 25 बच्चों के साथ मिलकर, शहर से दूर एक फार्महाउस में, दो दिन के एक आवासीय कैम्प की शुरुआत की। ये बच्चे वडोदरा शहर के आसपास के ग्रामीण और अर्ध-शहरी इलाकों से आए थे। किसी के माता-पिता बड़ी कम्पनी में नौकरी करते थे, तो किसी का परिवार दिहाड़ी पर काम करता था। वडोदरा में स्थित एक स्वैच्छिक संस्था हर साल कुछ ज़रूरतमन्द बच्चों को छात्रवृत्ति उपलब्ध करवाती है। यह संस्था 9वीं कक्षा से कुछ बच्चों

को चुनती है और उन्हें 12वीं कक्षा तक आर्थिक मदद, मेंटरशिप और अन्य एक्सपोज़र उपलब्ध करवाती है। इस कैम्प में कुछ मित्रों के बच्चों के साथ, इस संस्था के बच्चे भी शामिल थे। कैम्प का विषय था 'हमारा भोजन'। यहाँ मैं कैम्प में आयोजित की गई कुछ चुनिन्दा गतिविधियों का वर्णन और विश्लेषण प्रस्तुत कर रहा हूँ।

## फिल्म के ज़रिए चर्चा

कैम्प की शुरुआत भोजन से जुड़ी कुछ कहानियों और किस्सों से हुई। गुजराती में 'लाडु नू जमण' (लड्डू का भोजन) नाम की एक कहानी है। इस कहानी में एक शिक्षक को लड्डू से बड़ा प्यार है, यूँ कहो कि आसक्ति ही है। यहाँ तक कि इस लड्डू की आसक्ति की वजह से महाशय को अपनी नौकरी भी छोड़नी पड़ी।

हमने इस कहानी पर आधारित एक फिल्म देखकर, बच्चों से चर्चा की –

"आपको खाने की किस चीज़ से आसक्ति है?"

"आपको जब वो चीज़ नहीं मिलती, तब कैसा लगता है?"

"क्या आप कभी ऐसा करते हो कि पेट भरा हो, पर फिर भी सिर्फ स्वाद के लिए कोई चीज़ खा रहे हो?"

"कभी ऐसा किया है कि आपको पता है कि अमुक चीज़ स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, तब भी केवल स्वाद के लिए उसे खाया हो?"

"क्या ऐसी चीज़ें कभी-कभी खाना ठीक है?"

"अगर वो चीज़ न मिले, तो क्या विचलित होना ठीक है?"

बच्चों के साथ चर्चा में काफी सारी चीज़ें निकलकर आईं। किसी बच्चे को पिज़्ज़ा से आसक्ति थी तो किसी को चॉकलेट से, किसी को पानी-पूरी, तो किसी को चाट से। कुछ बच्चों ने यह भी बताया कि उन्हें पता है कि ये सब स्वास्थ्यवर्धक नहीं हैं, पर तब भी वे इन्हें स्वाद के लिए खा लेते हैं। चर्चा आगे बढ़ते-बढ़ते नए सवालों को खोलने लगी। जैसे – 'स्वास्थ्यवर्धक खाना' यानी क्या? क्या स्वास्थ्यवर्धक और स्वादिष्ट, दोनों गुण एक ही रेसिपी में हो सकते हैं? इसके बाद, हम चर्चा को एक और नया मोड़ देते हुए पारम्परिक रेसिपी की बात करने लगे।

चर्चा का उद्देश्य किसी अन्तिम सत्य तक पहुँचना नहीं, बल्कि भोजन से जुड़े नए-नए पहलुओं को खोलना था। इसके साथ ही, एक उद्देश्य यह भी था कि बच्चे विविध परिस्थितियों में अपने मनोभावों को समझें। बच्चों के मनोसामाजिक विकास के लिए ऐसे छोटे-छोटे मौके बहुत कारगर होते हैं।

## बारीकी-से जाँच

आसक्तियों पर बात करने के बाद हम फूड पैकेट की ओर बढ़े। शुरुआत कुछ सवालों से हुई – क्या हमें पता

है कि हम जो खाना पैकेट में से खा रहे हैं, उसमें कौन-कौन-से घटक हैं? ये घटक हमारे स्वास्थ्य पर कैसा असर डालते हैं?

हमने बच्चों को उनके पसन्दीदा पैकेट दिए, जैसे कि मेगी, पास्ता, कुरकुरे आदि। पैकेट पर क्या-क्या जानकारी लिखी गई है? यह पैकेट कहाँ बना है? कब बना है? पैकेट में कौन-कौन-से घटक हैं? इसे लम्बे समय तक खाने लायक बनाए रखने के लिए कौन-से रसायन डाले गए हैं? इन सबको लेकर बच्चों ने छानबीन शुरू कर दी।

बच्चों ने विकिपीडिया की मदद से विविध घटकों के बारे में जानकारी प्राप्त करने की कोशिश भी की। कुछ जानकारी तो बहुत ही चौंका देने वाली थी। कुछ रसायन ऐसे थे जिनका सेवन लम्बे समय तक करने से कैंसर का खतरा हो सकता है। बच्चों ने फूड पैकेट से होने वाले पर्यावरणीय नुकसान के बारे में भी सवाल उठाए।

इस गतिविधि के दौरान किसी खाद्य-वैज्ञानिक से बातचीत हो पाती, या कुछ प्रयोग करके देखे जाते, तो यह चर्चा और भी सार्थक हो सकती थी।

इस गतिविधि का उद्देश्य था कि बच्चे जो कुछ खाते हैं, उसके प्रति जागृत हों। साथ ही, इंटरनेट से सही जानकारी जुटाना, समूह में काम करना और जुटाई हुई जानकारी को साझा करना सीखें।

## मौसमी खान-पान

हम किस ऋतु में कौन-से फल और सब्ज़ियाँ खाते हैं? किस ऋतु में कौन-सा अचार बनता है? हमें क्यों जिस ऋतु में जो फल-सब्ज़ी मिल रहे हों, वही खाने चाहिए?

इन सवालों के साथ अगली गतिविधि की शुरुआत हुई। बच्चों ने, अपने अनुभवों से और साथ-साथ कैम्प में मौजूद लोगों के इंटरव्यू लेकर, मौसमी खान-पान का चार्ट बनाने की कोशिश की।



चर्चा कई संवेदनशील व रोचक मुद्दों से होकर गुज़री। जैसे - किसानों का जीवन-यापन, बाज़ार कैसे काम करता है, एक जगह से दूसरी जगह फल या सब्ज़ी ले जाने की क्या प्रक्रिया होती है, उसे कैसे संग्रहित किया जाता है इत्यादि।

बच्चों से चर्चा में यह निकलकर आया कि जिस ऋतु में जहाँ-जहाँ जो फल-सब्ज़ियाँ उगती हैं, हमें वही खानी चाहिएँ क्योंकि वे सस्ती होती हैं, प्राकृतिक तरीके से पकी हुई होती हैं, साथ ही, उन्हें उनकी स्थानीय जगह से ही खरीदकर खाने से उनके आवागमन और संग्रहण में कम ऊर्जा लगती है। तो इस तरह, यह पर्यावरण के लिए भी लाभदायी है।

एक बच्चे ने किसान आत्महत्या पर सवाल उठाया। ऐसी क्या परिस्थिति बन पड़ती है कि किसानों को आत्महत्या करनी पड़ती है? क्या खेती में लाभ नहीं होता? अन्य बच्चों ने जोड़ा कि खेती बहुत ही अनिश्चितताओं भरा काम है। जलवायु परिवर्तन के कारण बारिश और फलों के समय में भी काफी परिवर्तन देखने को मिले हैं।

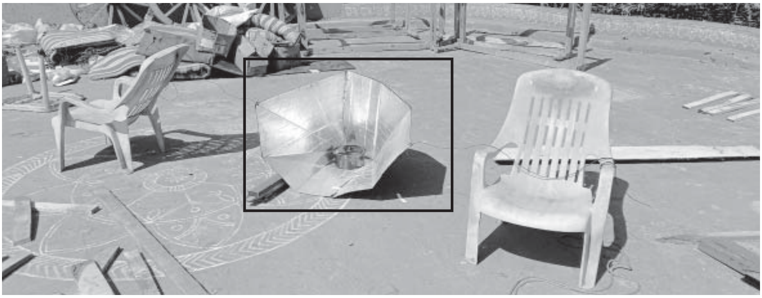
बच्चों को यह जानने में रुचि थी कि हम किसान-मित्रों की मदद कैसे कर सकते हैं। बच्चों की इस प्रकार की संवेदनशीलता देख मुझे बहुत सन्तोष हुआ।

पूरे दिन मज़ेदार चर्चाओं के बाद, बच्चों ने शाम को खेत में कुछ साहसी खेल खेले, और रात में सब ने साथ मिलकर गरबा किया। अगले दिन सुबह का नाश्ता और चाय बच्चों ने बनाई।



## थाली में छिपा पोषण ढूँढ़ना

दूसरे दिन के सत्र की शुरुआत हमने हमारी थाली में छिपे पोषण को ढूँढ़ने से की। कोई विद्यार्थी दाल में कैलरी की मात्रा ढूँढ़ता, तो कोई



फनल सोलर कुकर

चावल के बारे में पढ़ता। यह जाँच-पड़ताल अलग-अलग सवालों की ओर ले गई। बहुत-सी हानिकारक खाद्य चीज़ों में मैदा क्यों पाया जाता है? मैदा तो बहुत बारीक होता है, तब भी उसके पाचन में इतना समय क्यों लगता है?

बच्चे इंटरनेट और पाठ्यपुस्तक की मदद से जानकारी जुटा रहे थे, और फिर चार्ट पर ग्राफ और विविध प्रकार के संकेतों की मदद से जानकारी को चित्रित कर रहे थे। विज़्युअल डेटा रीप्रेज़ेंटेशन की स्किल पर सुन्दर प्रायोगिक काम होता हुआ दिखा।

हमने तय किया कि जब अगली बार मिलेंगे तब अलग-अलग खाद्य पदार्थों में छिपे पोषण ढूँढ़ने के लिए वैज्ञानिकों की तरह प्रयोग करेंगे।

## सोलर कुकर बनाना

भोजन के साथ 'भोजन बनाने की प्रक्रिया' भी जुड़ी है। हमने बच्चों के साथ मिलकर भोजन बनाने की विविध प्रक्रियाओं पर बातचीत की। खाना प्रेशर कुकर में पकाना चाहिए या कढ़ाई में? तेल पहले डालना चाहिए या बाद में? क्या सोलर कुकर से स्वादिष्ट खाना बनाया जा सकता है?

चर्चा में से निकलकर आया कि प्रेशर कुकर में भाप से खाना पकता है। कुकर में गर्मी संग्रहित होती है, इसलिए ऊर्जा का व्यय कम होता है और खाना जल्दी पक जाता है।

फिर हमने फॉइल और कार्डबोर्ड की मदद से सोलर कुकर बनाया। पहले हम सभी को लगता था कि सोलर कुकर बहुत महँगा होता होगा, और उसे बनाना बहुत कठिन। पर जब हमने फॉइल और कार्डबोर्ड का उपयोग करके सोलर कुकर बना लिया, तो हमारे पूर्वानुमान गलत साबित हुए, और हमें एक अनोखा आत्मविश्वास मिला।

सोलर कुकर कई प्रकार के होते हैं। हमने जो कुकर बनाया, वह 'फनल सोलर कुकर' था। इसी सिलसिले में, हमने ब्राज़ील में हमारे एक दोस्त से वीडियो कॉल पर बात

की जो एक यूनिवर्सिटी में अध्यापक हैं और कई प्रकार के सोलर कुकर बनाते हैं। उन्होंने हमें विविध प्रकार के सोलर कुकर दिखाए। बच्चों ने मिलकर उनका विश्लेषण किया। कौन-सा कुकर ज़्यादा कारगर है? भारत के विभिन्न हिस्सों में खाना बनाने की विविध प्रक्रियाओं के अनुसार, कहाँ कौन-सा कुकर ज़्यादा उपयुक्त होगा?

इन सवालों के बाद एहसास हुआ कि सोलर कुकर तो बना लिया, अब पकाएँ क्या!

हमने पिछले दिन रागी की चर्चा की थी। तो सोचा कि क्यों न रागी के केक बनाकर कुकर में रखे जाएँ। बच्चे थोड़े निराश हुए कि गुड़ और रागी से बने ये केक बाज़ार के केक जैसे मीठे नहीं थे, पर उन्हें मज़ा बहुत आया। उन्हें सन्तोष था कि प्राकृतिक घटकों से बने इन केक के स्वाद के प्रति वे शायद धीरे-धीरे आदी हो जाएँगे।

## बच्चों का फीडबैक

बच्चों ने फीडबैक में बताया कि कैम्प में सीखने में बहुत मज़ा आया, क्योंकि यहाँ स्कूल जैसा वातावरण नहीं था। यहाँ पर टीचर भी साथ मिलकर काम करते थे। टीचर से कुछ भी पूछ सकते थे। अगर सत्र में मज़ा नहीं आ रहा, तो वह भी बता सकते हैं। कैम्प में मौजूद सीखने का अनौपचारिक वातावरण बच्चों को अपने-आप को अभिव्यक्त करने की सुरक्षित जगह देता नज़र आया।

बच्चों ने साझा किया कि हमें किसान भाई-बहनों को धन्यवाद देना चाहिए। उन्होंने यह भी बताया कि जब तक सोलर कुकर में केक को बेक होते हुए नहीं देखा, तब तक उन्हें अन्दाज़ा नहीं था कि सूरज की गर्मी में इतनी शक्ति होती है।

‘मैदा सेहत के लिए इतना खराब



क्यों है?' यह सवाल उनके मन में घर कर गया था। कुछ बच्चों ने कहा कि वे अब पैकेट में मिलने वाले खाद्य पदार्थ खाना कम करेंगे।

"मिहिर भैया, मुझे मेगी और पास्ता बहुत पसन्द है। मैं उन्हें नहीं छोड़ पाऊँगी।" इस पर किसी ने सुझाव दिया, "क्यों न हम मेगी और पास्ता बनाने के लिए कुछ अलग घटकों का उपयोग करें? उसे ज़्यादा स्वास्थ्य-वर्धक और स्वादिष्ट बनाएँ?"

## स्व-निर्देशित प्रोजेक्ट

कैम्प पूरा होने के बाद, बच्चे कुछ सवालों के साथ घर लौटे, और घर पहुँचते ही उन सवालों का उत्तर ढूँढ़ने के लिए उन्होंने खोजबीन शुरू कर दी।

कैम्प की एक प्रतिभागी ने मैदे के बारे में रिसर्च करने की ठान ली। कुछ अन्य बच्चों के समूह ने मेगी, पास्ता, पीज़्ज़ा जैसे फास्ट-फूड की वैकल्पिक रेसिपी ढूँढ़ना शुरू किया।

हमारी सहजकर्ता टीम के द्वारा हर हफ्ते ऑनलाइन मीटिंग की जाती और बच्चों को सन्दर्भ-साहित्य ढूँढ़ने व खोजबीन एवं शोध की रणनीति बनाने के लिए मार्गदर्शित किया जाता।

कैम्प और उसके बाद बच्चों को प्रोजेक्ट के लिए मार्गदर्शित करने का सफर, मेरे लिए हर पल सीखने की सम्भावना लेकर आया।

## अनुभव और अनुभव पर चिन्तन

इस पूरे उपक्रम में, बच्चे अपने परिवार से दूर, एक अलग समूह के साथ, कम सुविधा वाली जगह पर, दो दिन तक साथ मिलकर रहे। इस दौरान, उन्होंने एक-दूसरे के साथ मिलकर समस्याएँ सुलझाने, चर्चा करने, अपने-आप को अभिव्यक्त करने और साथ ही, किसी मुद्दे पर नई समझ बनाने का काम किया। एक ही विषय के अलग-अलग पहलुओं को समझने की कोशिश की, जिससे चीज़ों को देखने के क्षितिज विस्तृत हुए।

यहाँ फैसिलिटेटर और बच्चों का आपसी रिश्ता बेहद महत्वपूर्ण था। इस रिश्ते में डर नहीं था, तुलना और स्पर्धा भी नहीं थी। एक ऐसी जगह थी जहाँ बच्चे अपनापन महसूस करें और खुद को खुले दिल से अभिव्यक्त कर सकें। यहाँ बच्चों के मत को सुना जाता था, महत्व दिया जाता था। साथ ही, बच्चों को सवाल पूछने के लिए प्रेरित किया जाता था।

सीखने की ऐसी प्रक्रिया में कोई लालच देने की या डराने-धमकाने की ज़रूरत नहीं पड़ती। सीखने की यह यात्रा जीवन से जुड़ी है। बच्चे अपने-आप को इन मुद्दों के साथ जोड़ पाते हैं। इसीलिए यह यात्रा मज़ेदार, अर्थपूर्ण और गहरी बनी रहती है।

हम अपनी शालाओं में भी इस तरह के लर्निंग एक्सपीडिशन, यानी



बच्चों के साथ, इस प्रकार के प्रश्नों पर चर्चा की जा सकती है। चर्चा में हम रूई के खेत से लेकर कपड़ों की बुनाई तक के सफर का अनुभव बच्चों को करवा सकते हैं।

इनपर आधारित चर्चाएँ और खोजबीन कई रास्तों और सवालों की ओर ले जा सकती हैं। जैसे, रूई उगाने वाले या भेड़ से ऊन निकालने वाले समुदाय को जानना, उनके रोज़मर्रा के जीवन को समझना। फिर, रूई में से ताना-बाना कैसे बनता है? हाथ से बुनाई कैसे होती है? सिंथेटिक कपड़े और प्राकृतिक कपड़ों में क्या अन्तर होता है? हाथ से की हुई बुनाई और मशीन से की हुई बुनाई में क्या कोई फर्क होता है?

इन सारे सवालों पर चर्चा करते हुए और प्रत्यक्ष अनुभव करते हुए सीखने की यात्रा पर निकल सकते हैं। विज्ञान एवं सामाजिक विज्ञान जैसे विषयों के उद्देश्य इस उपक्रम में अच्छी तरह पूरे हो सकते हैं। आखिर में, बच्चे अपना कपड़ा बुनना सीखें, इससे ज़्यादा खुशी की बात और क्या हो सकती है!

सीखने की यात्राएँ कर सकते हैं, जिसमें विविध विषयों का जुड़ाव हो, विषय-सम्बन्धी ज्ञान और दक्षताओं के साथ-साथ मनोसामाजिक विकास और इक्कीसवीं सदी के लिए ज़रूरी कौशलों को भी इस दायरे में लाकर टटोला जाए।

## खोजबीन-यात्रा की शुरुआत

एक्सपीडिशन की शुरुआत बच्चों के परिवेश, रुचि और जिज्ञासा से जुड़े किसी सवाल, समस्या या टॉपिक से कर सकते हैं। जैसे कि हम 'फाइबर टू फेब्रिक' या 'कपास से कपड़ा' विषय ले सकते हैं, जिसमें प्रमुख सवाल हो सकता है – रूई से धागा और फिर कपड़ा कैसे बनता है?

पाँचवीं से लेकर आठवीं कक्षा के

**मिहिर पाठक:** पिछले 9 सालों से बच्चों और शिक्षकों के साथ अध्ययन-अध्यापन कार्य से जुड़े हैं। वे प्रोजेक्ट बेज़्ड लर्निंग, थिएटर इन एजुकेशन और आनुभविक अध्ययन जैसी पद्धतियों में रुचि रखते हैं।

**सभी फोटो: मिहिर पाठक।**

इस लेख के लिए सामग्री जुटाने और अनुवाद करने में पूर्वी निसार व सोनल बक्षी ने मदद की।